

Healthy Lifestyle and Sport in Educational Institutions
Здравословен начин на живот и спорт в образователните институции

„БРЕЗИЧКА“ ДИША

Иванка Харбалиева

Детска градина №99 „Брезичка“ – София

Резюме. Формирането на трайни двигателни умения и навици, физически качества и подобряване на координационните способности, осъзнаване на здравето като ценност са сред приоритетите на педагозите в Детска градина №99 „Брезичка“. В текста е представена „Брезичка ДИША“ – една от осъществените инициативи за изграждане на знания и правилни навици на хранене у децата.

Keywords: motor skills, habits, physical properties, coordination abilities, kindergarten

Екипът на ДГ №99 „Брезичка“ работи системно и целенасочено за обогатяване познанията на децата за влиянието на храните и спорта върху човешкия организъм. Нашата цел е да помогнем на децата да осъзнаят ползите от здравословния начин на живот и да се стремят към него. Друга важна цел е да се увеличи двигателна активност на децата и на семейството като цяло.

Поставени цели

- Формиране на трайни двигателни умения и навици, развиване на физически качества и подобряване на координационните способности.
- Осъзнаване на здравето като ценност и формиране на отношение у детето към него.
- Възпитаване на умения да оказват взаимопомощ и сътрудничество в група.

Задачи, които са поставени при осъществяването им

- Придобиване на двигателни умения и навици, необходими за извършване на ежедневна физическа дейност в детската градина и в семейството.
- Детето да разбере значението на храненето за укрепване на своето здраве.
- Организация и провеждане на ситуации за овладяване на нови упражнения, които се надграждат по ниво на трудност.
- Подобряване на материалната база на детската градина.

За осъществяването на поставените задачи беше създадена и реализирана инициативата „Брезичка ДИША“.

Обучението по изграждане на знания и правилни навици на хранене у децата започва с проекта „Брезичка ДИША“, изготвен от педагозите на детската градина. Всеки първи вторник от съответния месец има изготвено меню, което се отличава от останалите с това, че децата се хранят здравословно – без месни продукти и намалено количество на тестените изделия. Целта е детето да овладее знания за храните, които укрепват здравето, умения да прилагат норми за хранене (да не се разпилява храна, да спазват етикета на хранене), както и затвърдяване на знания за предназначението на приборите за хранене. В менюто на децата се предлагат храни, които не са типични за ежедневието досега: варива, зеленчуци и пр.

През зимния сезон детската градина организира ски училище за децата от всички възрастови групи. Провежда се всеки месец в продължение на една седмица. Много голям брой деца от детската градина изявяват желание да посещават ски училището. Усвояват се много нови умения при начинаещите и се затвърдяват вече придобити при напредналите деца. Чрез тази дейност успяваме да развием желание у децата да изпълняват дейности с повече динамика, да поддържат своя организъм в добра форма и здраве. Други дейности, също толкова любими за децата, са детско планинско училище в планина Витоша с продължителност две седмици и едноседмичен лагер в местността Гюлечица, които се провеждат през летния период. И двете дейности са изпълнени с много движение под формата на преходи и спортноподготвителни игри.

ДГ №99 „Брезичка“ е първата детска градина в България със собствена стена за катерене. На децата се предлагат и други дейности, които развиват физически качества и подобряват физическата дееспособност, като футбол, плуване, спортни танци, народни хора.

“BREZICHKA” BREATHES

Abstract. Forming of long-lasting motor skills and habits, physical properties and improved coordination abilities, awareness of health as a value, are among the priorities of the pedagogues in Kindergarten №99 “Brezichka”. The text presents “Brezichka (Birch) Breathes” – one of the initiatives to build knowledge and proper eating habits in children.

✉ **Ms. Ivanka Harbalieva**
Principal
Kindergarten №99 “Brezichka”
Sofia, Bulgaria
E-mail: brezichka99@abv.bg